

## HUBUNGAN SENAM YOGA DENGAN KESIAPAN FISIK DAN PSIKOLOGIS IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI KELAS ANTEPARTUM GENTLE YOGA YOGYAKARTA

**Alfie Ardiana Sari, Dian Puspitasari**

Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**Abstract :** *Yoga in Pregnant, Physical and Psychological Of Preparation. During pregnancy will change physically and psychologically that will be experienced by a mother. These changes may cause discomfort, especially in the third trimester. Therefore pregnant women should receive care in pregnancy to be able to adapt to changes both physical and psychological. The purpose of care during pregnancy to prepare for childbirth which is physiologically with the aim of mother and fetus will be born in a healthy state. One of the alternative ways to prepare for the physical and psychological mother in the face of labor is a pregnancy yoga exercises. The design of this study was a quantitative research with cross sectional study design. Population in this study were all pregnant women who do yoga exercises in Antepartum Gentle Yoga class at Hotel of Puri Artha Yogyakarta. The population in this study of 24 respondents. the instruments used questionnaires. The data were analyzed by bivariate. There was significant correlation ( $p < 0.001$ ) between yoga exercise on physical and psychological of preparation of pregnant women during of labor. Yoga of pregnancy can help pregnant to prepare physically and psychology during of labor*

**Keyword :** *Yoga in Pregnant, Physical and Psychological Of Preparation*

**Abstrak:** **Yoga Saat Hamil, Fisik dan Persiapan Psikologis.** Selama kehamilan akan berubah secara fisik dan psikologis yang akan dialami oleh seorang ibu. Perubahan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester ketiga. Oleh karena itu wanita hamil harus menerima perawatan kehamilan untuk dapat beradaptasi dengan perubahan baik fisik dan psikologis. Tujuan dari perawatan selama kehamilan untuk mempersiapkan persalinan yang fisiologis dengan tujuan ibu dan janin akan lahir dalam keadaan sehat. Salah satu cara alternatif untuk mempersiapkan ibu secara fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan adalah senam hamil yoga. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang melakukan latihan yoga di antepartum Gentle kelas Yoga di Hotel Puri Artha Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini dari 24 responden. instrumen yang digunakan kuesioner. Data dianalisis dengan bivariat. Ada hubungan yang signifikan ( $p < 0,001$ ) antara olahraga yoga pada fisik dan psikologis persiapan ibu hamil selama persalinan. Yoga kehamilan dapat membantu hamil untuk mempersiapkan fisik dan psikologi selama persalinan

**Keyword:** Yoga Saat Hamil, Fisik dan Persiapan Psikologis

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah serangkaian peristiwa yang diawali dengan konsepsi dan akan berkembang sampai menjadi fetus yang aterm dan diakhiri dengan proses persalinan (Guyton, 2007). Selama proses itu berlangsung terjadi perubahan secara fisik maupun psikologi yang akan dialami oleh seorang ibu. Perubahan tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama di trimester III seperti *dispnea*, *insomnia*, *gingivitis* dan *epulsi*, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki, dan perubahan mood, serta peningkatan kecemasan (Bobak, Lowdermik dan Jensen, 2004).

Sebagian besar ibu yang sedang hamil sering mengalami ketakutan dan kecemasan menghadapi proses persalinan karena rasa sakit akibat persalinan. Hal tersebut dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan otot dan persendian menjadi kaku yang tidak wajar. Stres atau kecemasan terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit, dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan *mood* pada ibu hamil (Amy, *et al*, 2009). Beban psikologi pada wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III dibandingkan pada trimester I dan II (Buckwalter, dan Simpson, 2002). Gangguan psikologis yang terjadi dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin dan mengakibatkan stres berkepanjangan yang dapat berefek pada terhambatnya perkembangan janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, apabila tidak ditangani dengan baik meski dengan asupan nutrisi yang baik. Gangguan psikologis dapat

meningkatkan risiko terjadinya komplikasi dalam persalinan, sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinan (Clapp, dkk., 2002; Bayne, 2009).

Ibu hamil harus mendapat asuhan kehamilan agar dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologinya. Tujuan asuhan selama masa kehamilan untuk mempersiapkan persalinan yang fisiologis dengan tujuan ibu dan janin yang akan dilahirkan dalam keadaan sehat (Kemenkes RI, 2009). Metode untuk meringankan dan membantu ibu hamil dalam persiapan persalinan adalah dengan olahraga yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil adalah jalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, *hipnobirthing*, dan yoga (Boscaglia, dkk., 2003; Bessinger, dkk., 2002; Pivarnik, 2008; Larasati dan Komolohadi, 2010; Barakat, dkk., 2011; Shivakumar, dkk., 2011).

Senam hamil yoga dapat dilakukan di rumah sakit ibu dan anak atau di rumah bersalin, sanggar atau studio senam, dan di rumah. Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan di daerah Yogyakarta, kelas antepartum yang dikelola secara profesional oleh bidan Yessi dan hanya terdapat di kelas *antepartum gentle yoga* yang bertempat di Hotel Puri Artha Yogyakarta. Senam hamil yoga antepartum dilakukan secara rutin di hari Selasa setiap minggunya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian metode *cross sectional* (potong

lintang. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan senam yoga di kelas *Antepartum Gentle Yoga* yang bertempat di Hotel Puri Artha Yogyakarta.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah memberikan kuesioner dengan beberapa pilihan jawaban, yang harus dijawab oleh responden dengan lengkap dan jujur sesuai dengan yang dialami oleh responden. Dianalisis secara statistik menggunakan program *SPSS 17.0 for Windows* dengan tingkat signifikansi 0,05 ( $p = 0,05$ ) dan taraf kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Metode analisis data menggunakan *Pearson Correlation* dengan menggunakan  $\alpha = 5\%$ .

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1**  
**Karakteristik Ibu Hamil di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta**

Karakteristik	Senam Yoga				Total	
	Teratur		Tidak teratur		N	%
	n	%	n	%		
Umur						
20-27 tahun	5	20,8	8	33,3	13	54,1
28-35 tahun	7	29,9	4	16,7	11	45,9
Pendidikan						
Menengah (SMA)	1	4,2	0	0	1	4,2
Tinggi (Akademi/PT)	11	45,8	12	50	23	95,8
Gravida						
Hamil pertama kali	10	41,7	9	37,5	19	79,2
Hamil dua kali - sampai empat kali	2	8,3	3	12,5	5	20,8

Pada tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar ibu berumur 20-27 tahun 13 responden (54,1%), dan sebagian kecilnya berumur 28-35 tahun (45,9%). Ibu yang memiliki pendidikan tinggi 23 responden (95,8%), dan pendidikan menengah 1 responden (4,2%). Ibu yang hamil pertama kali 19 responden (79,2%) dan ibu hamil dua kali sampai empat kali 5 responden (20,8%).

**Tabel 2**  
**Kesiapan Fisik Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga**

Variabel Kesiapan Fisik	Senam Yoga				Total	
	Rutin		Tidak Rutin		N	%
	n	%	n	%		
Siap	9	37,5	7	29,2	16	66,7
Tidak siap	3	12,5	5	20,8	8	33,3
Total	12	50	12	50	24	100

Dari tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki kesiapan fisik 16 responden (66,7%) dan sebagian kecilnya ibu yang tidak siap fisik 8 responden (33,3%).

**Tabel 3**  
**Kesiapan Psikologi Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga**

Variabel Kesiapan Psikologi	Senam Yoga				Total	
	Rutin		Tidak Rutin		N	%
	n	%	n	%		
Siap	8	33,3	4	16,7	12	50
Tidak siap	4	16,7	8	33,3	12	50
Total	12	50	12	50	24	100

Dari tabel diatas diketahui bahwa sebagian ibu hamil memiliki kesiapan psikologi 12 responden (50%) dan ibu yang tidak siap psikologi 12 responden (50%).

**Tabel 4**  
**Hubungan Senam Yoga Antepartum Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta**

Variabel	Senam Yoga				<i>P Value</i>
	Rutin		Tidak Rutin		
	n	%	n	%	
Kesiapan Fisik Siap	9	37,5	7	29,2	< 0,001
Tidak siap	3	12,5	5	20,8	

Kesiapan					
PsikologiSiap	8	33,3	4	16,7	<
Tidak siap	4	16,7	8	33,3	0,001

Dari tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil yang memiliki kesiapan fisik dengan melakukan senam yoga secara rutin 9 responden (37,5%) dan yang tidak rutin melakukan senam yoga 7 responden (29,2%). Kemudian ibu hamil yang memiliki kesiapan psikologi dengan melakukan senam yoga rutin 8 responden (33,23%) dan yang tidak rutin melakukan senam yoga 4 responden (16,2%).

Uji statistik dengan menggunakan *pearson correlation* diperoleh  $p < 0,001$  ( $<0,005$ ) pada kesiapan fisik dan psikologis menyebabkan  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara senam yoga dengan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan di kelas antepartum gentle yoga Yogyakarta.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 diperoleh sebagian besar hasil kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan adalah siap sebanyak 16 responden (66,7%). Persiapan fisik dalam menghadapi persalinan di kelas antepartum gentle yoga dengan memberikan edukasi dan latihan. Kesiapan tersebut dapat membantu ibu hamil mengikuti ritme pada saat proses melahirkan nanti. Ibu hamil dikatakan siap secara fisik bila tidak mudah lelah, lemas, kualitas tidur meningkat, fleksibilitas dan daya tahan tubuh meningkat, penurunan sakit punggung, penurunan sesak nafas. Siap secara psikologis bila tenang, rileks, bahagia, dan percaya diri yang membantu otot-otot ibu mengatasi tekanan saat persalinan. Rileks membantu ibu bernafas lebih dalam, membuat janin tenang karena mendapatkan banyak oksigen. Bahagia

dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Ketenangan dan kepercayaan diri harusnya dimiliki ibu selama kehamilan dan persalinan, dan semua ini dapat dipersiapkan oleh seorang bidan dalam memberi perawatan selama kehamilan dan memberikan perhatian kepada ibu hamil dengan penuh kesabaran (Bobak, Lowdermilk & Jesen, 2004).

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebanyak 12 responden (50%). Kesiapan psikologis yang sering dialami ibu hamil meliputi rasa cemas, stres, dan takut. Oleh karena itu, untuk memutuskan siklus kecemasan dan meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan melalui kegiatan senam hamil yoga yang teratur dan terprogram sebagai salah satu intervensi alternatif dalam asuhan kebidanan masa prenatal.

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil  $p$  value untuk hubungan yoga dengan kesiapan fisik dan psikologis masing-masing  $<0,001$ , hal tersebut menunjukkan hipotesa null ( $H_0$ ) ditolak atau terdapat hubungan. Pada saat kehamilan seorang ibu hamil akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikologi. Hal tersebut dapat menimbulkan komplikasi dalam kehamilan dan persalinan sehingga perlu dilakukan persiapan dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Persiapan ini dapat dilakukan di kelas ibu hamil yang memberikan pendidikan dan latihan pada ibu hamil dan keluarganya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusmita (2011) tentang pengaruh senam hamil yoga selama kehamilan terhadap kesiapan fisik dan psikologis pada ibu hamil trimester III. Hasil tersebut menyimpulkan bahwa, ibu hamil trimester III yang

melakukan senam hamil yoga memiliki kesiapan fisik dan psikologis sebanyak 3,04 kali dibandingkan dengan ibu hamil trimester III yang tidak melakukan senam hamil yoga.

Latihan senam hamil yoga secara teratur yang dilakukan selama kehamilan dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu maupun janinnya yaitu memperlancar aliran darah dan nutrisi ke janin, berpengaruh pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum). Gerakan senam yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil karena gerakan senam yoga fokus pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnadi, 2010). Menurut penelitian Narendran (2009), bahwa kepatuhan terhadap program latihan yoga mengurangi kemungkinan persalinan dengan prematur atau berat badan bayi rendah dibandingkan dengan kelompok intervensi di rumah (sendiri), gangguan pertumbuhan janin, dan hipertensi selama kehamilan dapat berkurang serta tanpa efek samping yang signifikan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisa dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara senam yoga dengan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta dengan *p value* 0,001. Dengan demikian saran bagi bidan sebagai pelaksana dapat menerapkan senam yoga sebagai intervensi alternative, sebagai upaya peningkatan kesejahteraan ibu dan janin dengan memberikan asuhan pencegahan komplikasi akibat ketidaknyamanan

selama kehamilan dengan senam hamil yoga.

## DAFTAR RUJUKAN

- Amy E. B, et al. (2009). The effect of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress. [http : //jognn.awhonn.org](http://jognn.awhonn.org). Diakses Jumat 11 Maret 2016
- Bobak, L.M; D.L Lowdermilk; and M.D Jensen. (2004). Keperawatan maternitas Edisi 4. Alih bahasa Wijayarini, M.A & Anugerah, P. I. Jakarta: EGC
- Depkes (2009), Rencana Pembangunan Jangka Panjang Bidang Kesehatan 2005-2025, Jakarta: Depkes RI
- Guyton A.C. and J.E. Hall. (2007). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 9. Jakarta : EGC
- Krisnadi, S. (2010). Sinopsis yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia, dan penuh makna. <http://www.bukukita.com> Jakarta, diakses 23 September 2016
- Nerendran, S. (2009). Yoga Improves Pregnancy Outcomes Source : Journal of Alternative and Complementary Medicine 2005; 11; 237-44. Diakses 11 Januari 2016
- Rusmita, Eli. (2011). Pengaruh senam hamil yoga selama kehamilan terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di RSIA Limijati Bandung. Tesis, Universitas Indonesia.